



## Gesundheit: Der DKV-Report

Zum vierten Mal präsentieren die DKV Deutsche Krankenversicherung und das Zentrum für Gesundheit durch Bewegung und Sport der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) den DKV Report „Wie gesund lebt Deutschland. 2.830 Menschen in Deutschland trugen zu einem repräsentativen Ergebnis rund um das Gesundheitsverhalten bei.

### 11 Stunden pro Tag

Über den ganzen Tag betrachtet, sitzt der typische Schreibtischarbeiter inklusive Freizeit etwa elf Stunden lang. Das dauerhafte Sitzen hat weitreichende Folgen für den Fett- und Blutzuckerstoffwechsel und kann auf Dauer krank machen.

Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule und wissenschaftlicher Leiter des DKV Reports, stellt fest:



Im Durchschnitt möchten Schreibtischarbeiter nur etwa die Hälfte ihrer Arbeitszeit sitzen statt fast drei Viertel. Warum stehen sie dann nicht auf? Froböse erklärt:



Dies zeigt sich auch in den Zahlen: 73 Prozent setzen sich hin, ohne darüber nachzudenken.

### Aufstehen fängt im Kopf an

Das einfachste ist: Mehrmals pro Stunde aufstehen, etwa zum Telefonieren oder um an einem erhöhten Platz im Stehen zu arbeiten. Allerdings wollen Schreibtischarbeiter nur etwa 17 Prozent ihrer Arbeitszeit stehen und langes statisches Stehen am Stück ist auch nicht gesundheitsförderlich. Probleme im Bewegungsapparat sind eine häufige Folge. Bevorzugt wäre mehr Bewegung während der Arbeit.

### Bewegung ist auf dem Rückzug

Der DKV Report untersucht nicht nur das Sitzen, sondern weitere Aspekte des Lebensstils wie körperliche Aktivität, Ernährung, Alkoholkonsum, Rauchen sowie das subjektive Stressempfinden. Der Anteil der Menschen, die „rundum gesund leben“ und in allen diesen fünf Bereichen punkten, bleibt demnach stabil auf niedrigem Niveau bei elf Prozent. Die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern erreichen wieder den höchsten Wert von insgesamt 19 Prozent „rundum gesund lebenden“ Menschen.

Das Gesundheitsverhalten der Deutschen hat sich in den vergangenen zwei Jahren verändert, und zwar vor allem im Bereich der körperlichen Aktivität: Im Vergleich zu den vergangenen drei DKV Reporten

2010, 2012 und 2014 bewegen sich die Menschen deutlich weniger. In diesem Jahr erreichen nur 45 Prozent der Menschen die Mindestaktivitätsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 150 Minuten Bewegung pro Woche, in 2014 waren es noch 54 Prozent. Dabei sinkt vor allem die Aktivität während der Arbeit. Menschen mit niedrigerem Bildungsabschluss bewegen sich vor allem bei der Arbeit und nur wenig in ihrer Freizeit.

In der digitalen Welt wird es aber immer weniger vorrangig körperliche Arbeit geben. Bewegung in der Freizeit ist besonders gesundheitsförderlich. Unter den Menschen mit Hauptschulabschluss gibt aber fast jeder Zweite an, in seiner Freizeit überhaupt nicht körperlich aktiv zu sein. Dieses starke soziale Gefälle macht sich auch beim Übergewicht bemerkbar, das einer der stärksten Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen ist.

Bild: © Sergey Nivens / fotolia.com

Versicherungs- und Finanznachrichten

# expertenReport



<https://www.experten.de/id/4943406/gesundheit-der-dkv-report/>